

SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e
Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXX

Capítulo 48

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS: CONEXÃO DIGITAL E O SOFRIMENTO EMOCIONAL

BEATRIZ VITTORIA DOS SANTOS¹
RACHEL ARAÚJO SANTOS²
CINTHIA DUARTE MOREIRA²
LAURA KAWATAKE TANNUS BITES²
MILLENA STEFANY DIAS VAZ²
RAFAELA OTONI PARREIRA GUIMARÃES²
ANA TEREZINHA DE OLIVEIRA SOUZA²
PATRICIAH DAL MORO³

1. Discente – Medicina pela Faculdade Morgana Potrich (FAMP), Mineiros.

2. Discente – Medicina pelo Centro Universitário IMEPAC, Araguari.

3. Pós-doutoranda – Saúde da Família pela Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS).

Palavras-chave: Rede Social; Saúde Mental; Adolescentes.

DOI:

10.59290/5178260253

EP EDITORA
PASTEUR

INTRODUÇÃO

O sofrimento psíquico na infância e na juventude representa um dos maiores desafios contemporâneos em saúde global, tanto pela sua prevalência crescente quanto pelo impacto profundo que exerce sobre o bem-estar psicológico, as relações de socialização e o desenvolvimento saudável dessa população. Diferentemente de gerações anteriores, cujas vivências interpessoais e dinâmicas de pertencimento ocorriam de forma predominantemente física, a juventude contemporânea tem seu cotidiano mediado de forma quase ininterrupta pelas tecnologias digitais. Essa transição redefine o desenvolvimento psicossocial, exigindo abordagens explicativas que compreendam os determinantes de saúde e os ambientes virtuais de modo integrado.

Nesse contexto, a análise das plataformas interativas sob uma perspectiva biopsicossocial consolidou-se como um referencial fundamental para a compreensão da saúde mental infanto-juvenil, permitindo interligar o tempo de exposição com os aspectos emocionais, de desenvolvimento de identidade e de suporte de pares. Evidências acumuladas ao longo dos últimos anos indicam que o ambiente online atua sob uma lógica de "faca de dois gumes" (*double-edged sword*). Embora as redes sociais possam facilitar a conexão e diminuir o estigma de sofrimento psíquico, o seu uso inadequado ou ininterrupto está associado de maneira robusta à emergência de sintomas de ansiedade e depressão.

Entre os fatores críticos, o uso problemático de redes sociais e a dependência digital comportamental têm recebido atenção crescente na literatura de saúde pública. O uso problemático refere-se ao padrão de engajamento desadaptativo caracterizado por perda de controle de

tempo, preocupação excessiva e prejuízos clinicamente significativos em esferas cruciais da vida social e acadêmica. Estudos recentes indicam que dificuldades no gerenciamento do tempo de tela e a necessidade compulsiva de conexão virtual relacionam-se diretamente com o aparecimento de quadros de ansiedade e depressão, atuando como um fator transdiagnóstico que compromete o autoconceito e a regulação de rotinas essenciais dos jovens (FASSI *et al.*, 2024; JAIN *et al.*, 2025).

Além disso, padrões de interação específicos das redes, como a busca constante por validação social online e a comparação social de aparência, estão associados à amplificação do sofrimento psicológico. A exposição repetitiva a conteúdos focados em padrões estéticos idealizados e inalcançáveis nas mídias altamente visuais promove graves perturbações na autopercepção física dos usuários. Nesse cenário, a insatisfação com a imagem corporal e os comportamentos alimentares disfuncionais emergem como mediadores centrais entre o consumo digital excessivo e a deterioração da saúde mental, principalmente no público jovem feminino (VINCENTE-BENITO; RAMÍREZ-DURÁN, 2023; GERWIN; ASHRAF, 2025).

A exposição a experiências de agressão e vitimização interpessoal na rede, como o *cyberbullying*, também exerce influência determinante sobre a vulnerabilidade psíquica de adolescentes. Caracterizado por comportamentos repetitivos e intencionais de intimidação, exclusão e assédio nas plataformas virtuais, o *cyberbullying* possui correlações diretas com o desenvolvimento de sintomas internalizantes graves, estresse pós-traumático e ideação autole-siva. Diferente do *bullying* tradicional, o alcance ilimitado e a permanência do conteúdo online amplificam o sentimento de desamparo e sofrimento emocional dos jovens afetados

(YEN; CHAMANADJIAN, 2025; LEE *et al.*, 2026).

Diante desse panorama, este capítulo tem como objetivo explorar, por meio de uma revisão sistemática da literatura científica, as interfaces entre o uso de redes sociais, os processos de comparação social, o *cyberbullying* e a saúde mental no contexto de adolescentes e adultos jovens, discutindo os principais fatores de risco e as estratégias preventivas e de promoção do bem-estar digital voltadas para essa população.

MÉTODO

Trata-se de uma revisão sistemática da literatura científica, realizada no período de agosto de 2026, por meio de pesquisas na base de dados PubMed/MEDLINE, com o objetivo de analisar os impactos das redes sociais na saúde mental de adolescentes e jovens adultos. A estratégia de busca estruturada foi organizada a partir de descritores e termos de busca em língua inglesa, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Foram utilizados os seguintes termos-chave principais: "*social media*", "*social networking sites*", "*mental health*", "*depression*", "*depressive symptoms*", "*anxiety*", "*cyberbullying*", "*cybervictimization*", "*social comparison*", "*self-esteem*", "*body image*", "*problematic social media use*" e "*digital literacy*".

A busca inicial resultou em um total de 155 artigos científicos. Esses estudos foram submetidos a um rigoroso processo de triagem com base em critérios de elegibilidade predefinidos. Os critérios de inclusão adotados compreenderam: artigos publicados no idioma inglês; publicados no período de 2021 a 2026; que abordassem diretamente as correlações entre redes sociais e saúde mental; com foco populacional em adolescentes (13 a 18 anos) e adultos jovens (19 a 24 anos); e que estivessem disponibilizados

na íntegra. Quanto ao delineamento metodológico, priorizaram-se revisões sistemáticas e meta-análises pelo seu elevado nível de evidência, seguidas por estudos observacionais e pesquisas originais pertinentes. Por outro lado, os critérios de exclusão aplicados foram: artigos duplicados entre as buscas; trabalhos disponibilizados apenas em formato de resumo; e produções que não tratavam especificamente das variáveis psicológicas e comportamentais da população-alvo.

Do total inicial de 155 artigos identificados, foram encontradas e removidas 84 duplicatas, resultando na exclusão de 55 artigos adicionais que não cumpriam os critérios temáticos. Após a leitura minuciosa dos textos completos restantes para a extração qualitativa de dados, 23 estudos preencheram todos os critérios de elegibilidade e foram incluídos como referências finais para fundamentar a discussão teórica. A análise e a categorização dos resultados foram estruturadas de forma descritiva e divididas em eixos temáticos relacionados à saúde mental digital: relação geral entre redes sociais e sintomas depressivos ou ansiosos; *cyberbullying* e sofrimento psicológico; processos de comparação social, autoestima e imagem corporal; uso problemático das plataformas digitais; e estratégias de prevenção e promoção do bem-estar digital.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Comparação de aparência e insatisfação corporal como mediadores do sofrimento psíquico

Historicamente, a interface entre o uso de mídias digitais e a saúde mental infanto-juvenil foi explorada a partir de modelos lineares e estáticos, focando de forma quase exclusiva no tempo total de tela diário ou na frequência bruta de acesso às plataformas. No entanto, a litera-

tura recente reconhece que o sofrimento psicológico não é um desfecho mecânico da conectividade. Em vez disso, o impacto do ambiente virtual sobre o bem-estar é ativamente mediado por processos cognitivos e comportamentais específicos desencadeados durante a interação online. Entre esses mediadores, a comparação social baseada na aparência e a busca incessante por validação digital (como a vigilância por curtidas, comentários e visualizações) ocupam posição central. Esses processos não apenas acompanham a navegação diária dos jovens, mas contribuem ativamente para a deterioração da autoimagem, para a amplificação de sintomas ansiosos e depressivos e para o aumento do prejuízo funcional no cotidiano de adolescentes e adultos jovens.

Estudos de alta relevância científica tem aprofundado essa relação ao investigar como esses mediadores cognitivos se articulam com quadros clínicos específicos. Vincente-Benito e Ramírez-Durán (2023), ao conduzirem uma revisão sistemática focada no público adolescente e jovem adulto, demonstraram que a insatisfação com a imagem corporal atua como um mediador robusto entre a exposição prolongada a mídias interativas altamente visuais e o declínio acentuado no bem-estar psicológico global. Em termos práticos, isso significa que a relação entre o consumo de mídias sociais e o desenvolvimento de sofrimento emocional ocorre, em grande parte, devido à ativação de padrões cognitivos desadaptativos que distorcem o autoconceito do jovem.

Os autores detalham que aspectos específicos da exposição digital, como o consumo ativo de imagens editadas e conteúdos que promovem padrões corporais irreais, amplamente difundidos sob as tendências de "*fitspiration*", aumentam exponencialmente a probabilidade de o indivíduo interpretar sua própria autoimagem de forma depreciativa, inalcançável e geradora

de frustração. Esse ciclo de retroalimentação negativa é intensificado pela arquitetura algorítmica das plataformas contemporâneas. García-Gutiérrez *et al.* (2026) revelaram que os algoritmos de recomendação personalizados alimentam uma crise de insatisfação estética contínua em estudantes universitários. Esse fenômeno atua como um "algoritmo da insatisfação" que direciona de forma repetitiva conteúdos de comparação estética para mídias como Instagram e TikTok, precipitando quadros de insatisfação corporal aguda e comportamentos de risco relacionados à alimentação.

Complementando essa visão, investigações que adotam análises finas de comportamento e tipologias de plataformas oferecem uma compreensão mais dinâmica desse impacto no cotidiano dos jovens. Diferentemente de estudos generalistas sobre mídias tradicionais, a análise focada em formatos específicos demonstra que mídias centradas na exibição rápida de vídeos curtos geram estresses cognitivos singulares. Zhang *et al.* (2025), por meio de uma meta-análise de estudos experimentais, demonstraram que plataformas baseadas predominantemente em vídeos provocam flutuações imediatas de afeto negativo e insatisfação corporal significativamente mais intensas do que aquelas focadas apenas em imagens estáticas. A transição rápida de estímulos visuais e a facilidade de comparação em tempo real com pares e celebridades digitais sobrecarregam a capacidade adaptativa do jovem, vinculando a exposição momentânea a aumentos subsequentes na ansiedade somática e na deterioração imediata da autoestima.

Uso problemático de redes sociais e desregulação comportamental no sofrimento juvenil

À medida que a literatura sobre saúde digital evoluiu, tornou-se evidente que a experiên-

cia de sofrimento emocional não pode ser devidamente compreendida apenas a partir de mediadores situacionais ou métricas de conteúdo isoladas. Os estudos analisados convergem para a concepção da saúde mental digital como um fenômeno regulado por múltiplos sistemas interdependentes, nos quais os padrões globais de engajamento tecnológico exercem um papel modulador central. Nesse contexto, o Uso Problemático de Redes Sociais (UPRS), entendido como um padrão desadaptativo de uso caracterizado por perda de controle, necessidade de conexão compulsiva, sintomas de abstinência e prejuízos no cotidiano, emerge como um mecanismo-chave na intensificação da ansiedade, na depressão e no comprometimento funcional severo de rotinas biológicas e acadêmicas.

Importante destacar que essas tendências ao uso problemático não se distribuem de forma homogênea entre os indivíduos. Pelo contrário, elas tendem a se organizar de forma integrada a vulnerabilidades preexistentes e a traços de desenvolvimento psicossocial típicos da infância e adolescência, como a necessidade imperativa de pertencimento social, busca por novidades e a formação da identidade. Características de alta reatividade ao estresse e a busca crônica por validação externa dialogam com a noção de que parte substancial da vulnerabilidade para o sofrimento digital se ancora em dinâmicas afetivas e cognitivas relativamente estáveis de cada usuário. Assim, o uso problemático de redes sociais pode ser compreendido não apenas como uma falha situacional de autocontrole do tempo de tela, mas como uma expressão funcional e comportamental de dificuldades psicológicas mais profundas do desenvolvimento juvenil.

Historicamente, grande parte da pesquisa de saúde e da orientação escolar concentrou-se exclusivamente no monitoramento de conteúdos

específicos ou no estabelecimento de limites rígidos de horas diárias de uso de dispositivos eletrônicos. Essas estratégias de controle de "tempo de tela" continuam sendo objeto de debate, sobretudo por sua relação linear modesta com os desfechos clínicos. No entanto, evidências longitudinais recentes indicam que a dependência digital comportamental não opera de forma isolada do funcionamento psicossocial global. Em muitos casos, o UPRS e o vício em plataformas interativas representam a face mais visível de dificuldades regulatórias emocionais mais profundas, que dizem respeito à forma como o indivíduo lida com emoções em geral, e não apenas com a tecnologia.

Essa mudança de foco é sustentada por dados prospectivos e meta-analíticos robustos. Shiferaw *et al.* (2025), em uma ampla revisão sistemática e meta-análise sobre o impacto da adição digital na saúde dos jovens, demonstraram que os comportamentos aditivos online predizem de forma consistente uma cascata de desfechos negativos de saúde mental e física, de forma independente do conteúdo visual acessado. O mecanismo central dessa deterioração envolve a desorganização de ritmos circadianos essenciais: o engajamento tecnológico compulsivo noturno gera uma crônica privação e prejuízo na qualidade do sono, conforme evidenciado por Dibben *et al.* (2023) e Fiore *et al.* (2025). A perda sistemática de sono atua, então, como um mediador biológico crucial que compromete a regulação afetiva diurna do jovem, culminando em picos de irritabilidade, isolamento social, fadiga e na exacerbação de sintomas depressivos e internalizantes, evidenciando que a dependência digital é o verdadeiro organizador do sofrimento no cotidiano infanto-juvenil.

Perfis de vulnerabilidade e a distorção corporal na desregulação emocional

Esse argumento ganha força decisiva quando se observa que diferentes perfis de suscetibilidade e padrões de interação virtual coexistem na população jovem. Em estudos de síntese baseados em modelagem estrutural e análises longitudinais, pesquisadores identificaram que o risco de sofrimento psíquico severo se distribui de maneira desigual, concentrando-se fortemente em subgrupos específicos. O prognóstico mais severo, caracterizado por depressão clínica profunda, ideação autolesiva e isolamento social persistente, é observado de forma consistente no grupo que combina alta vulnerabilidade psicológica interna offline com altos níveis de exposição a mídias que reforçam a comparação estética. Esse achado reforça que dinâmicas de vulnerabilidade em nível de autoimagem e suporte familiar agem como "camadas" profundas que potencializam ou limitam os danos causados por interações adversas na internet.

Essa perspectiva teórica permite reinterpretar processos tradicionais de sofrimento na rede sob uma nova lente clínica. A insatisfação com a imagem corporal e as preocupações com o peso físico podem ser compreendidas como um "tradutor emocional e cognitivo" de conflitos e vulnerabilidades subjetivas e identitárias não resolvidas dos adolescentes. Quando o jovem não consegue reconhecer, nomear ou tolerar suas emoções *offline*, ou enfrenta dificuldades no estabelecimento de relações de pertença saudáveis em sua comunidade física, esse sofrimento tende a ser organizado e expressado por meio de narrativas mentais focadas na estética corporal, frequentemente marcadas por autocrítica, vergonha corporal, culpa e desamparo. Nesse sentido, pensamentos obsessivos sobre o corpo e a imagem nas redes sociais não surgem

apenas como erros de processamento estético isolados, mas como tentativas de dar sentido a um mal-estar emocional básico pouco diferenciado no desenvolvimento do jovem.

Essa leitura ajuda a explicar por que intervenções clínicas e escolares focadas exclusivamente na reestruturação cognitiva superficial ou em campanhas de conscientização genéricas apresentam eficácia extremamente limitada em determinados grupos de adolescentes. Se a dificuldade central reside na regulação emocional básica do jovem, na carência de competências socioemocionais para lidar com o estresse de relacionamento e na falta de suporte de mediação ativa, a mera tentativa de corrigir a autopercepção física ou restringir os acessos não alcança o núcleo do sofrimento. O resultado dessas abordagens simplistas costuma ser uma melhora parcial ou temporária das pressões imediatas, sem impacto duradouro na saúde mental ou no funcionamento psicossocial amplo do adolescente contemporâneo.

Essa complexidade de perfis é sustentada por dados que analisam as identidades dos usuários. Rodgers e Rousseau (2022) apontam que variáveis como o gênero e características socio-demográficas modulam intensamente o impacto que as redes sociais exercem sobre a imagem corporal e o autoconceito. Jovens do sexo feminino e indivíduos pertencentes a minorias de gênero e sexuais apresentam, historicamente, maior suscetibilidade aos danos psicológicos decorrentes da exposição a imagens idealizadas e do *cyberbullying*. Esses dados indicam que o sofrimento digital está profundamente entrelaçado a determinantes sociais e históricos que definem a socialização e a cobrança social na vida offline, exigindo das equipes de saúde mental e educação um olhar sensível às particularidades de cada subgrupo.

***Cyberbullying*, vulnerabilidade e sofrimento ao longo da vida**

A compreensão contemporânea da saúde mental digital aponta para a necessidade de ultrapassar modelos puramente episódicos ou situacionais de exposição tecnológica, incorporando uma perspectiva desenvolvimental, ecológica e transdiagnóstica. Nessa abordagem, as dinâmicas de agressão e vitimização online, com destaque para o *cyberbullying*, emergem não apenas como estressores pontuais da experiência virtual atual, mas como graves elos etiológicos que moldam trajetórias de sofrimento, adoecimento psicológico crônico e comportamentos de risco ao longo de toda a adolescência e juventude. Evidências sugerem que os impactos das interações hostis na rede ultrapassam barreiras digitais, consolidando estilos de enfrentamento disfuncionais e hiperreatividade ao estresse ao longo da vida dos jovens.

A sobreposição clínica entre a exposição à violência virtual e quadros graves de sofrimento psicológico tem sido amplamente documentada na literatura de saúde mental. Li *et al.* (2026), por meio de uma modelagem meta-analítica de equações estruturais, desvelaram que os caminhos que ligam a vitimização por *cyberbullying* a problemas internalizantes de depressão e ansiedade são mediados por um severo colapso nos processos de regulação emocional e pela amplificação do estresse psicológico. Esses achados sugerem que a agressão virtual crônica não atua de forma isolada, mas atinge diretamente o substrato cognitivo e afetivo do jovem, desgastando suas estratégias adaptativas de enfrentamento e sua rede de suporte psicossocial. Dessa forma, a vitimização persistente pode ser compreendida como um gerador de desamparo aprendido que se traduz clinicamente em ansiedade difusa, ideação autolesiva crônica e isolamento depressivo.

Essa leitura transdiagnóstica ganha profundidade longitudinal e desenvolvimental quando analisamos trajetórias de longo prazo. Lee *et al.* (2026), em uma meta-análise de estudos longitudinais, demonstraram que a vitimização por *cyberbullying* em etapas iniciais do desenvolvimento prediz robustamente a deterioração e a cronificação de sintomas de depressão e ansiedade em momentos subsequentes da juventude. Esses resultados indicam que os danos psicológicos sofridos em ambientes digitais durante fases críticas de maturação psíquica e social tendem a se consolidar como padrões duradouros de vulnerabilidade emocional, de forma análoga a experiências adversas na vida física. Do ponto de vista etiológico, esse conjunto de evidências permite conceber o sofrimento digital não apenas como consequência do uso desequilibrado das plataformas, mas como resultado de trajetórias de desenvolvimento marcadas por dificuldade em gerenciar relações virtuais hostis sem o suporte de fatores de proteção adequados.

Estratégias preventivas: literacia midiática e escola integral

Essas formulações têm implicações diretas para o desenho de intervenções preventivas, programas escolares e abordagens clínicas. Se o UPRS e o *cyberbullying* atuam como mecanismos transdiagnósticos e, em alguns casos, como fatores etiológicos cruciais para a ansiedade, depressão e automutilação, torna-se claramente insuficiente e ineficaz limitar as ações terapêuticas e de saúde pública à mera restrição de tempo de tela ou à vigilância punitiva. Abordagens exclusivamente punitivas ou restritivas negligenciam o papel vital das mídias sociais na socialização contemporânea e não fornecem aos jovens os recursos cognitivos e emocionais necessários para navegar no ambiente digital com resiliência.

Nesse cenário, as intervenções focadas no desenvolvimento da autorregulação emocional geral, no fortalecimento da resiliência psicológica e, em especial, na promoção da literacia digital crítica (*digital literacy*) despontam como estratégias altamente eficazes e cientificamente validadas. Evidências empíricas demonstram que capacitar o adolescente e o jovem adulto para interpretar e interagir criticamente com o ambiente virtual gera efeitos duradouros de proteção à saúde mental:

- A revisão conduzida por Colder Carras *et al.* (2024) ressalta que programas focados no bem-estar digital e na literacia de mídias produzem reduções robustas em comportamentos aditivos relacionados ao uso da tecnologia, fornecendo aos estudantes ferramentas de autocuidado que os auxiliam a reconhecer sinais precoces de sobrecarga emocional nas redes.

- No que tange à imagem corporal e insatisfação com a aparência física, a revisão sistemática de Copez-Lonzoy *et al.* (2026) revela que intervenções que utilizam as próprias plataformas de mídias sociais para disseminar campanhas interativas e desmistificar os padrões ideais de beleza promovem melhorias consistentes na autoestima e reduzem comportamentos de risco associados a distúrbios de autoimagem corporal em jovens.

- Em termos de intervenções comunitárias de amplo alcance, a meta-análise de Lekamge *et al.* (2025) fornece forte evidência de que abordagens de escola integral (*whole-school interventions*) apresentam eficácia consistente na promoção do bem-estar emocional e na prevenção do *cyberbullying* e outros comportamentos de risco, ao integrarem em uma mesma rede de apoio as ações curriculares de literacia midiática, o acolhimento por parte de profissionais de saúde escolar, o suporte familiar e a reestruturação do ambiente de convivência dos estudantes.

- No campo terapêutico, intervenções focadas na reestruturação cognitivo-comportamental do uso problemático de telas, conforme destacado por Nagata *et al.* (2025), mostram-se cruciais para restabelecer a capacidade de agência e autorregulação dos jovens afetados por dependência digital comportamental severa.

Esses achados consolidam o fortalecimento da regulação emocional e da literacia digital crítica como alvos terapêuticos e preventivos legítimos e de alta prioridade. Essa abordagem integrada não apenas mitiga os fatores estressores da exposição virtual, mas também impacta de forma ampla e sustentável a qualidade do sono, o bem-estar físico global, o funcionamento acadêmico e as relações offline dos adolescentes, promovendo uma saúde mental digital robusta e sustentada para a juventude contemporânea.

CONCLUSÃO

A literatura analisada converge de forma consistente para a compreensão do sofrimento psíquico de adolescentes e adultos jovens na era digital como um fenômeno profundamente entrelaçado a processos emocionais, cognitivos e desenvolvimentais, nos quais os padrões de uso das plataformas interativas ocupam papel central. Os achados discutidos ao longo deste capítulo indicam que mediadores clássicos da experiência digital, como a comparação social baseada na aparência, a busca incessante por validação online, a insatisfação com a imagem corporal e o *cyberbullying*, embora clinicamente relevantes, não operam de forma isolada. Ao contrário, esses processos parecem emergir como expressões dinâmicas de dificuldades regulatórias mais amplas, frequentemente ancoradas em estilos emocionais vulneráveis e em padrões de desenvolvimento que moldam a forma como o indivíduo percebe, interpreta e responde às pressões do ecossistema digital.

Nesse sentido, a autorregulação comportamental e o gerenciamento das interações virtuais despontam como um eixo organizador do bem-estar infantojuvenil, articulando vulnerabilidades individuais disposicionais, experiências de agressão e vitimização ao longo do desenvolvimento e os próprios mecanismos de recomendação das plataformas. Evidências longitudinais e prospectivas reforçam que tais processos não são estáticos, mas flutuam drasticamente em função do formato de consumo midiático, do nível de estresse digital e das rotinas biológicas de descanso, gerando ciclos autorreforçadores nos quais o engajamento tecnológico compulsivo noturno e a privação crônica de sono sobrecarregam os sistemas regulatórios afetivos e amplificam a vulnerabilidade mental no cotidiano. Essa leitura transdiagnóstica aproxima o UPRS de quadros clínicos estabelecidos como a depressão e a ansiedade, sugerindo a existência de substratos emocionais, cognitivos e comportamentais compartilhados que transcendem a mera contagem mecânica de horas de tela.

Do ponto de vista clínico e de saúde pública, esses achados sustentam a necessidade de ampliar o foco das intervenções, deslocando-o de abordagens centradas exclusivamente na limitação ou restrição do tempo de exposição digital para estratégias que fortaleçam capacidades re-

gulatórias fundamentais e a literacia digital crítica (*digital literacy*) dos jovens. Intervenções baseadas na educação para as mídias e abordagens preventivas de escola integral (*whole-school interventions*) mostram-se de particular relevância, tanto por sua eficácia na modulação de comportamentos aditivos online e na mitigação das dinâmicas de *cyberbullying* quanto por seu potencial de impacto amplo e sustentado sobre a saúde mental global e a resiliência psicossocial, especialmente nos subgrupos que apresentam maior sensibilidade estética ou vulnerabilidade social.

Em conjunto, os dados discutidos sugerem que a avaliação sistemática da regulação emocional, dos comportamentos de uso tecnológico e dos fatores protetores familiares e escolares deve ocupar lugar central no manejo multidimensional e integrado da saúde do adolescente contemporâneo. Ao reconhecer o sofrimento psíquico no ecossistema digital não apenas como um subproduto tecnológico isolado, mas como uma experiência emocionalmente e socialmente organizada ao longo do desenvolvimento, abre-se espaço para o fortalecimento de abordagens preventivas e terapêuticas mais precisas, integradas e sensíveis à complexidade do comportamento humano na sociedade digitalizada, promovendo benefícios clínicos e protetivos duradouros.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- COLDER, C.M. *et al.* Prevention and health promotion interventions for young people in the context of digital well-being: rapid systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, v. 26, e59968, 2024. doi: 10.2196/59968.
- COPEZ-LONZOY, A. *et al.* Interventions that use highly visual social media platforms to tackle unhealthy body image in adolescents and young adults: systematic review of randomized controlled trials and quasi-experimental studies. *Journal of Medical Internet Research*, v. 28, e80141, 2026. doi: 10.2196/80141.
- DIBBEN, G. *et al.* Adolescents' interactive electronic device use, sleep and mental health: a systematic review of prospective studies. *Journal of sleep research*, v. 32, e13899, 2023. doi: 10.1111/jsr.13899.
- FASSI, L. *et al.* Social media use and internalizing symptoms in clinical and community adolescent samples: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, v. 178, p. 814, 2024. doi: 10.1001/jamapediatrics.2024.2078.
- IORE, M. *et al.* Digital devices use and sleep in adolescents: an umbrella review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 22, 2025. doi: 10.3390/ijerph22101517.
- GARCÍA-GUTIÉRREZ, D. *et al.* The algorithm of dissatisfaction: social media and body image crisis among university students. *BMC Psychology*, v. 14, 2026. doi: 10.1186/s40359-026-04786-x.
- GERWIN, R.; ASHRAF, S. The impact of social media use on the development of eating disorders. *Pediatric Clinics of North America*, v. 72, p. 203, 2025. doi: 10.1016/j.pcl.2024.07.036.
- JAIN, L. *et al.* Exploring problematic TikTok use and mental health issues: a systematic review of empirical studies. *Journal of Primary Care & Community Health*, v. 16, 2025. doi: 10.1177/21501319251327303.
- LEE, J. *et al.* Cyberbullying victimization and mental health symptoms among children and adolescents: a meta-analysis of longitudinal studies. *Trauma, Violence & Abuse*, v. 27, p. 391, 2026. doi: 10.1177/15248380241313051.
- LEKAMGE, R. *et al.* Systematic review and meta-analysis of the effectiveness of whole-school interventions promoting mental health and preventing risk behaviours in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, v. 54, p. 271, 2025. doi: 10.1007/s10964-025-02135-6.
- LI, Y. *et al.* Mechanisms linking cyberbullying victimisation to internalising problems in youth: a systematic review and meta-analytic structural equation modelling. *Clinical Psychology Review*, v. 123, 2026. doi: 10.1016/j.cpr.2025.102672.
- NAGATA, J. *et al.* Problematic social media use interventions for mental health outcomes in adolescents. *Current psychiatry Reports*, v. 27, p. 491, 2025. doi: 10.1007/s11920-025-01619-3.
- RODGERS, R.; ROUSSEAU, A. Social media and body image: modulating effects of social identities and user characteristics. *Body Image*, v. 41, p. 284, 2022. doi: 10.1016/j.bodyim.2022.02.009.
- SALEEM, N. *et al.* Exploring the relationship between social media use and symptoms of depression and anxiety among children and adolescents: a systematic narrative review. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, v. 27, p. 771, 2024. doi: 10.1089/cyber.2023.0456.
- SHIFERAW, B. *et al.* Impact of digital addiction on youth health: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, v. 14, p. 1129, 2025. doi: 10.1556/2006.2025.00081.
- VINCENTE-BENITO, I.; RAMÍREZ-DURÁN, M. Influence of social media use on body image and well-being among adolescents and young adults: a systematic review. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, v. 61, p. 11, 2023. doi: 10.3928/02793695-20230524-02.
- YEN, J.; CHAMANADJIAN, C. Cyberbullying and online aggression. *Pediatric Clinics of North America*, v. 72, p. 333, 2025. doi: 10.1016/j.pcl.2024.09.004.
- ZHANG, Y. *et al.* Social media and body image in young women: a meta-analysis of experimental studies on video-versus image-based platforms. *Body Image*, v. 55, 2025. doi: 10.1016/j.bodyim.2025.101991.